

ii

تمهيد

iii

شكر وتقدير

١

## الفصل الأول - فهم الإسعافات الأولية النفسية

|   |     |                                          |
|---|-----|------------------------------------------|
| ٢ | ١,١ | كيف تؤثر الأزمات على الناس؟              |
| ٣ | ١,٢ | ما هي الإسعافات الأولية النفسية؟         |
| ٤ | ١,٣ | الإسعافات الأولية النفسية: من ومتى وأين؟ |

٧

## الفصل الثاني - كيفية المساعدة بطريقة مسؤولة

|    |     |                                       |
|----|-----|---------------------------------------|
| ٨  | ٢,١ | احترام السلامة والكرامة والحقوق       |
| ٩  | ٢,٢ | تكييف الأفعال بما يراعي ثقافة الشخص   |
| ١١ | ٢,٣ | العلم بإجراءات أخرى للاستجابة للطوارئ |
| ١٢ | ٢,٤ | الاعتناء بالنفس                       |

١٣

## الفصل الثالث - تقديم الإسعافات الأولية النفسية

|    |     |                                                               |
|----|-----|---------------------------------------------------------------|
| ١٤ | ٣,١ | التواصل الجيد                                                 |
| ١٦ | ٣,٢ | الاستعداد - التعلم عن الوضع                                   |
| ١٨ | ٣,٣ | مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية - انظروا، استمعوا واربطوا |
| ٢٩ | ٣,٤ | إنهاء مساعدتكم                                                |
| ٣٠ | ٣,٥ | الأشخاص الذين من المحتمل أن يكونوا بحاجة إلى اهتمام خاص       |

٣٧

## الفصل الرابع - الاعتناء بأنفسكم وبزملائكم

|    |     |                                             |
|----|-----|---------------------------------------------|
| ٣٨ | ٤,١ | الاستعداد لتقديم المساعدة                   |
| ٣٩ | ٤,٢ | إدارة الضغوط: العمل الصحي والعادات الحياتية |
| ٤٠ | ٤,٣ | الراحة والتأمل                              |

٤١

## الفصل الخامس - مارسوا ما تعلمتم للتو

|    |     |                                        |
|----|-----|----------------------------------------|
| ٤٢ | ٥,١ | سيناريو الحالة الأولى: كارثة طبيعية    |
| ٤٧ | ٥,٢ | سيناريو الحالة الثانية: العنف والتشريد |
| ٥١ | ٥,٣ | سيناريو الحالة الثالثة: حادث           |

٥٥

## الإسعافات الأولية النفسية: دليل مرجعي للجيب

٥٧

## المراجع والمصادر